

Wissenswertes rund um Erkältungen

Auslöser für Erkältungen und Schnupfen, die meist jeden von uns ein paar Mal im Jahr plagen, sind über 200 verschiedene Viren. Diese Viren haben als Erbsubstanz meist RNA, die sich wesentlich schneller verändern kann, als die DNA des Menschen und der Tiere. Das bedeutet, dass unser Immunsystem jedes Mal mit veränderten Viren in Kontakt kommt. Daher kann sich gegen Erkältungen auch keine dauerhafte Immunität entwickeln wie beispielsweise gegen Kinderkrankheiten wie Röteln oder Windpocken – und darum kann man auch nicht gegen Erkältungen impfen.

Erkältungsviren werden durch Tröpfcheninfektion übertragen. Wenn eine infizierte Person hustet oder niest, fliegen die virusbeladenen Tröpfchen bis zu 1,5 m weit und sie können bis zu 10 Minuten in der Luft schweben. Das heißt, jeder in diesem Umkreis kann sich infizieren. Eintrittspforte der Viren ist die Nasenschleimhaut. Diese ist gerade bei niedrigen Temperaturen schlechter durchblutet, so dass auch weniger Abwehrkräfte zur Verfügung stehen. Dazu kommt noch, dass durch trockene Heizungsluft, die Schleimhaut austrocknet und daher ebenfalls anfälliger wird. Die Viren haben also in der kalten Jahreszeit einfach ein leichteres Spiel.

Ob jemand erkrankt, wenn er mit den Viren in Kontakt kommt, hängt in erster Linie von seinem Immunsystem ab. Bei Kindern und älteren Menschen ist es nicht so leistungsfähig wie bei Erwachsenen. Daher sind bis zu 12 Erkältungen pro Jahr bei Kindern leider fast normal, jüngere Erwachsene erkranken ca. 2 mal pro Jahr, dann nimmt die Erkrankungshäufigkeit mit zunehmendem Alter wieder zu.

Die Schleimhaut des Nasen-Rachenraums stellt die erste Verteidigungslinie gegen die Erreger dar. Auf die Infektion reagiert der Körper mit vermehrter Durchblutung. Daher röten und erwärmen sich die Schleimhäute und sie schwellen an. Dazu wird vermehrt Sekret produziert, das aber auch dazu dient, die Erreger zu binden und unschädlich zu machen.

Die unangenehmen Symptome der Erkältung sind also eigentlich ein Zeichen, dass unsere Abwehr funktioniert.



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Eine Erkältung beginnt meist mit einem Brennen im Hals, eine laufende Nase ist ebenfalls ein frühes Symptom. Kommt Husten dazu, so ist er zuerst trocken, dann kommt schleimiger Auswurf hinzu. Die Körpertemperatur ist meist gar nicht oder nur sehr leicht erhöht. Dies ist der große Unterschied zur Virusgrippe (Influenza): Diese Krankheit beginnt ganz plötzlich mit hohem Fieber und starkem Krankheitsgefühl, dann können Husten, Kopf- und Gliederschmerzen dazukommen.

Da Erkältungen durch Viren ausgelöst werden, sind Antibiotika als Arzneimittel in den meisten Fällen nicht angezeigt, da sie nicht gegen Viren sondern gegen Bakterien wirken. Sie kommen dann zum Einsatz, wenn sich aufgrund des geschwächten Immunsystems eine bakterielle Erkrankung dazugesellt, beispielsweise eine Mandelentzündung oder eine bakteriell verursachte Bronchitis oder Entzündung der Nasennebenhöhlen.

Der beste Schutz vor Erkältungen ist eine gründliche Hygiene. Da Erkältungsviren auf glatten Gegenständen wie Türgriffen oder Haltestangen in öffentlichen Verkehrsmitteln sehr lange infektiös bleiben, ist es wichtig, dass man sich immer wenn man nach Hause kommt, gründlich die Hände mit warmem Wasser und Seife wäscht. Für unterwegs sind auch flüssige Handdesinfektionsmittel gut geeignet.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann